

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

معنای زندگی

«Meaning of life»



واژه های کلیدی

معنای زندگی (Meaning of life): می تواند معنوی و یا غیر معنوی باشد.

معنادرمانی (Logotherapy): کمک به بیماران در یافتن معنای شخصی در زندگی‌شان

معنویت (spirituality): وجود معنا و هر آنچه مادی نباشد را معنوی گویند.

هوش معنوی (spiritual Intelligence): ظرفیت شخص در درک و پرداختن به امور معنوی.

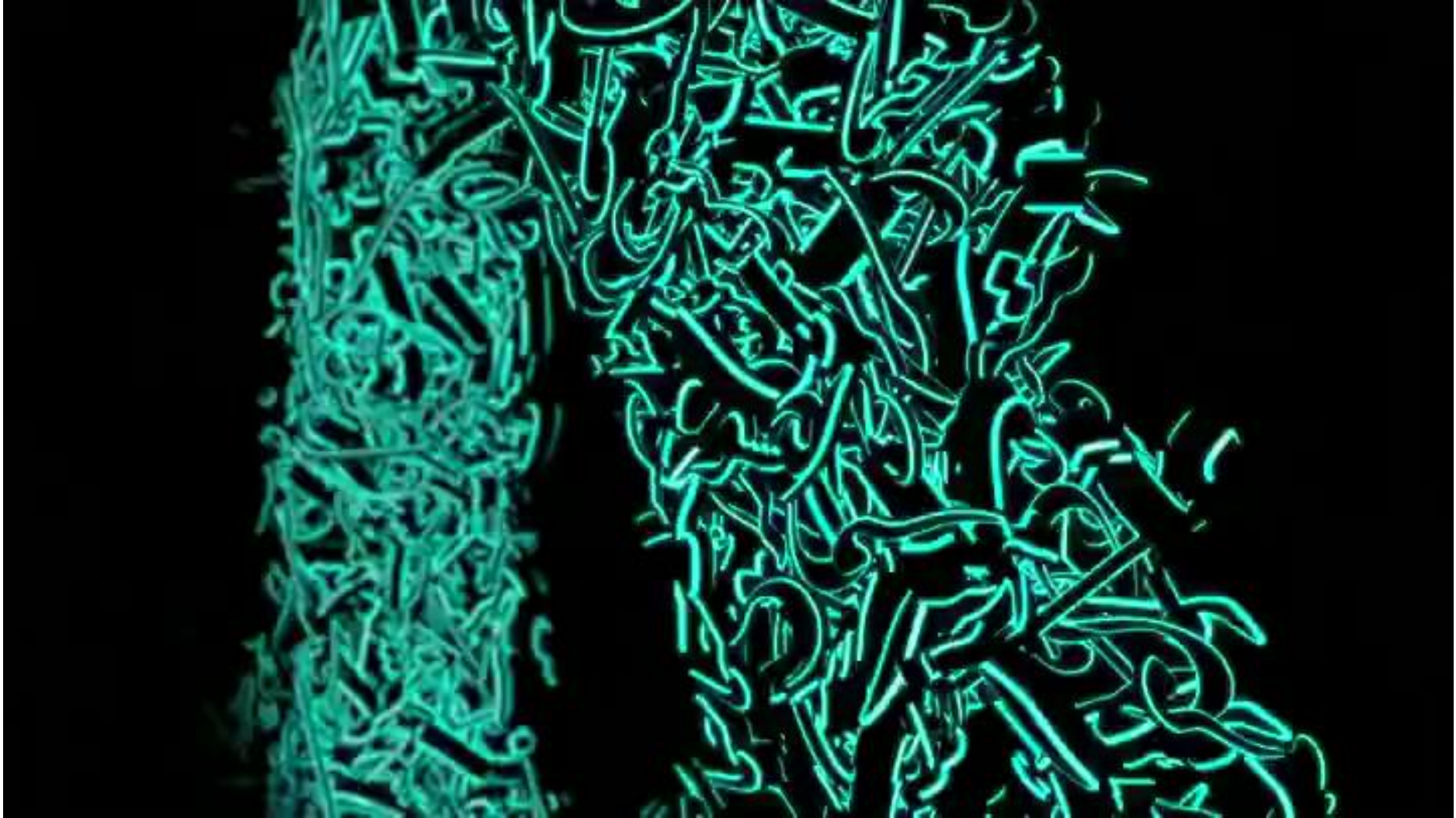


روانشناسی دینی (religious psychology)

روانشناسی دین (religion psychology)

مقدمه

• مفهوم معنای زندگی تا ۱۰۰ سال گذشته در ادبیات فلسفی مطرح نبوده است و هرچه زندگی بشر بیشتر مغلوب فن آوری و مدرنیته شد، این دغدغه برایش پیدا شد که هدف از این زندگی چیست؟



مقدمه

➤ برای معنای زندگی تعاریف متعددی ذکر کرده‌اند که بسیاری از آنها به "هدف" قابل تجزیه می‌باشند. ولی **معنا (meaning)** با **هدف (purpose)** متفاوت است.

➤ تعریف‌ها در ابتدا بر روی **حوزه شناختی** تمرکز داشتند، ولی برخی پژوهشگران ادعا کرده‌اند که معنای زندگی دارای یک **مولفه عاطفی** نیز هست.

➤ معنای زندگی را به عنوان یک مفهوم نسبتاً پایدار می‌دانند که میزان **درک و حس** یک فرد را نسبت به معنادار بودن زندگی (یا بی معنی بودن زندگی) تبیین می‌کند.

تعریف معنای زندگی

تعریف چندوجهی استگر (۲۰۰۹) معنای زندگی را به صورت:

«حالتی که فرد زندگی خود را کاملاً درک کند،

آن را منطقی بداند یا آن را بامعنا بداند،

که در نتیجه داشتن این دیدگاه نسبت به زندگی، این افراد دارای:

هدف، مأموریت، یا مقصودهای مهم در زندگی خود خواهند بود»

معنویت (SPIRITUALITY)

- هنوز اتفاق نظر کامل درباره تعریف معنویت و معنویت‌گرایی وجود ندارد. روان‌شناسان کمتر کوششی برای تعریف معنویت به عمل آورده‌اند و تردیدی نیست که معنویت مفهومی مبهم است.
- معنویت در لغت مصدری جَعَلی و از واژه معنوی ساخته شده است. معنوی یعنی منسوب به معنی.
- واژه ی روح (spiri) از ریشه لاتینی (spiritus) به معنای نَفَس (breath) گرفته است.
- معنوی و معنویت معرب **مینوی پارسی** به هر آنچه که شامل یا مربوط به **معنی و روح** باشد گفته می‌شود و مقابل **ظاهری و مادی** است.

معنویت (spirituality)

- با اینکه معنویت معادل دین نیست، بسیاری از ادیان معنویت را یکی از ابعاد صحیح تجربه دینی می‌دانند.

- کاهش پیروان بعضی از ادیان رسمی با رشد سیکولاریسم در جهان غرب سبب رشد دیدگاه‌های وسیعی از معنویت شده‌است.

- معنویت به سوالات اساسی انسان در مورد جهان، علت ظهور آن، قانون، روند تکامل آن، هدف و پایان زندگی انسانی در این جهان و مسائل مشابه آن اشاره می‌کند و این مفهومی است که با مذهب تعامل زیادی دارد.

معنویت (spirituality)

- روان‌شناسی قدیم یا **علم النفس** در ابتدا به موضوع معنویت و عالم ماورا طبیعت توجه داشت، اما در سال‌های پایانی قرن نوزدهم موجی از **روان‌شناسی علمی** یا روان‌شناسی منهای معنویت به وجود آمد.
- اما با پیشرفت این علم، بخش روحانی انسان و معنویت مجدد مورد توجه قرار گرفت و **روانشناسی انسان‌گرا** به وجود آمد.
- این دوره **بازگشت به معنویت** است و اعتقاد دارند بخش عمده‌ای از زندگی بشر بخش معنوی آن است.
- در نظریه **مزلو** نیاز به زیبایی شامل **نیاز به پرستش** است.

نظریه یونگ

- زندگی چهار مرحله ی متفاوت دارد.
- ما انسانها در طول سفر زندگی دچار تغییرات اساسی زیادی می شویم.
- به هیچ عنوان با اینکه سن ما چقدر و دستاوردهایمان چیست کاری ندارد.
- ما در طول زندگیمان در این مراحل پیش می رویم و گاهی نیز به مرحله ی قبلی بر می گردیم.

شما در حال تجربه ی کدام مرحله از زندگیتان هستید؟



شما در حال تجربه ی کدام مرحله از زندگی‌تان هستید؟

۱- مرحله ی خودنگر

این مرحله ای از زندگیست که در آن ما در نهایت **توجه به ظاهر و بدن فیزیکی** خود به سر می بریم.

۲- مرحله ی هدفگرا

هدفگرایی و قبول مسئولیت هایی غیر از ظاهر خود ولی برای خود

۳- مرحله ی ثمربخش

تمرکز شما از دست آوردهای شخصی به دستیابی به **اهدافی که باعث پیشرفت زندگی دیگران** می شود، تغییر پیدا می کند.

۴: مرحله ی رها گشته

در این مرحله درمی یابیم که **ما فراتر از چیزهایی هستیم که دور خود جمع کرده ایم**. چیزهایی نظیر: اموال، دارایی، دوستان، اعمال خوب، امیال مربوط به زندگی. **ما به روحانیت می رسیم**.

مشخصه ی این مرحله احساس **رها شدن از بند ذهن‌تان** است و معطوف شدن توجه‌تان به چیزی که ورای ساختار فیزیکی تان در انتظارتان است.

به نظر شما زندگی شبیه چیست؟

LIFE'S BIG QUESTIONS

WHAT? HOW? WHEN?
WHO? WHERE? WHO?
WHEN? WHY? HOW?
WHERE? WHAT? WHO?
HOW? WHAT? WHERE?
WHO? WHERE? WHO? WHY? HOW?
WHAT? HOW? WHERE?
WHY? WHAT?
WHERE? WHEN?
WHAT? WHEN?
WHERE? WHO?
HOW? WHAT?
WHO? WHERE?
WHY? WHAT? HOW?
HOW? WHO? WHEN?
WHAT? WHERE?
WHY? WHEN? WHAT?
WHERE? WHO? WHY? HOW?
HOW? WHERE?
WHAT? WHY?
WHEN? WHAT?
WHO? HOW?
WHERE? WHAT? HOW?
WHO? WHY? WHERE?
WHAT? WHEN?
WHERE?
WHO? WHAT?
WHERE? WHY?
HOW? WHEN?
WHAT? WHO?
WHY? WHERE?
WHEN? HOW?
HOW? WHERE? WHO? WHAT?
WHY? WHAT? WHEN?
WHERE? HOW?
WHEN? WHO?

زندگی شبیه چیست؟

- بازار
- میدان نبرد
- سفر (با مقصد یا بدون مقصد)
- دریا
- کتاب
-



نظریه های معنای زندگی

فرا طبیعت باوری:

گروهی معنای زندگی را در یافتن رابطه و نسبت خاصی بین زندگی خود و قلمروهای روحانی می دانند. گروهی معتقدند برای کسب معنای زندگی نه نیازی به قابلیت‌ها و ویژگی‌های این جهان مادی است و نه نیازی به عالمی ماورای مادی، بلکه فقط به کمک یک سلسله اصول یا پیش فرض‌های صرفاً عقلی، مانند اصول اولیه اخلاق، امکان دستیابی به یک زندگی معنادار وجود دارد.

طبیعت گرایی:

زندگی با معنا از شیوه های بودن و عمل کردن در این جهان مطابق آنچه علم می گوید حاصل می شود. طبیعت گرایان دو دسته اند: شخص گرایان و عین گرایان

شخص گرایی

زندگی آدمی در صورتی معنادار است که او چیزی را دوست داشته باشد (هری فرانکفورت، ۱۹۸۲)

نمونه ها:

من می اندیشم پس هستم (دکارت)

من احساس می کنم پس هستم (هیجان مدارها)

من فعالیت می کنم پس هستم (رفتار گراها؛ ما زنده به آنیم که آرام نگیریم)



عین گرایي

برخی از جنبه های زندگی طبیعی ما، می تواند آن را معنادار کند.

من لذت میبرم پی هستم (اپیکوریسم)

مخالفت این دیدگاه با اینکه یک موقعیت رنج آور می تواند لذتبخش باشد.

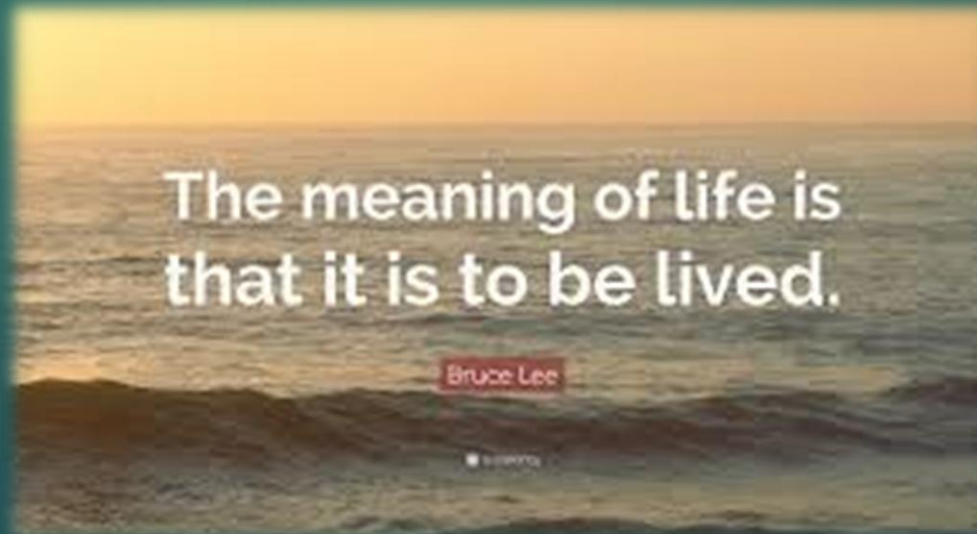
انتخابگری انسان نمی تواند به زندگی معنا دهد.

وجود گرایان

وجود نوعی بودن_در_دنیا است

انسان؛ بودنی محدود و موقت در بین عدم (اگزیستانسیال غیردینی)

انسان؛ بودنی محدود و موقت در بین وجود نامحدود و جاویدان (اگزیستانسیال دینی)





وجود گرایان

انواع بودن:

بودن در طبیعت

بودن با دیگران

بودن برای خویشتن

وجود اصیل یعنی روراستی و یکپارچگی همه اینها

معناجویی انسان از طریق **تخیل، نمادسازی و قضاوت** صورت می گیرد.

دیدگاه کاتینگهام

کاتینگهام ویژگی‌هایی که زندگی را واجد معنا می‌سازند عبارت‌اند از:

• عمق و جدیت

• هدفمندی

• خودآگاهانه و خودمختارانه بودن

• اخلاقی بودن (پیروی از ارزش‌های عینی اخلاقی)

• موفقیت‌آمیز بودن

• و سرانجام خداباوری یا دیندارانه بودن.

ویکتور فرانکل، پایه گذار معنا درمانی





ویکتور فرانکل، پایه گذار معنا درمانی

- ویکتور فرانکل بنیانگذار معنا درمانی است؛ نوعی از روان درمانی که پس از زنده ماندن در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها در دهه ۱۹۴۰ به وجود آمد.
- او پس از تجربه‌ی این اردوگاه‌ها، نظریه‌ای را بنیان نهاد که از طریق جستجوی معنا و هدف در زندگی، افراد می‌توانند سختی‌ها و رنج‌هایشان را تحمل کنند.
- روش درمانی‌اش با عنوان معنا درمانی به عنوان سومین مکتب درمانی وینی پس از روانکاوی فروید و روانشناسی فردی آدلر به رسمیت شناخته شد.
- علاوه بر این، معنا درمانی به عنوان یکی از شاخه‌های مهم روان درمانی توسط انجمن پزشکی آمریکا، انجمن روانپزشکی آمریکا و انجمن روانشناسی آمریکا به رسمیت شناخته شد

معنادرمانی چیست؟

(Logotherapy: کمک به بیماران در یافتن معنای شخصی در زندگیشان)

فرانکل (۱۳۸۵) بر **معنا جویی** یا **“میل به معنا”** افراد در زندگی باور داشت. او بیان کرد که رفتار انسان‌ها نه بر پایه لذت‌گرایی نظریه فروید و نه بر پایه نظریه قدرت‌طلبی آدلر است، بلکه انسان‌ها در زندگی به دنبال معنا و مفهومی برای زندگی خود هستند.

او استدلال کرد که زندگی حتی در بدترین شرایط ممکن هم باید معنایی داشته باشد و انگیزه‌ی زندگی در یافتن معنای آن بوجود می‌آید.



فرانکل :

همه چیز را می توان از یک انسان گرفت به جز یک چیز:

آخرین آزادی های انسانی اش؛ انتخاب نگرش فرد تحت هر شرایط خاص.

- فرانکل معتقد بود که وقتی ما دیگر نتوانیم وضعیتی را تغییر دهیم مجبور می شویم خودمان را تغییر دهیم.
- چیزی را که مرگ از تو می تواند بگیرد نمی تواند به زندگی معنای جدی بدهد

فرضیات اصلی معنادرمانی فرانکل

1. **بدن، ذهن و روح:** انسان موجودی است که از یک بدن (soma)، ذهن (psyche) و روح (spirit) تشکیل شده است. فرانکل استدلال کرد که ما یک جسم و ذهن داریم اما روح همان چیزی است که ما هستیم و در واقع ذات ماست. توجه داشته باشید که نظریه‌ی فرانکل مبتنی بر دین یا الهیات نبود بلکه موازی با اینها بود.

2. **زندگی در همه‌ی شرایط معنا دارد.**

3. **انسان‌ها میل به معنا دارند.**

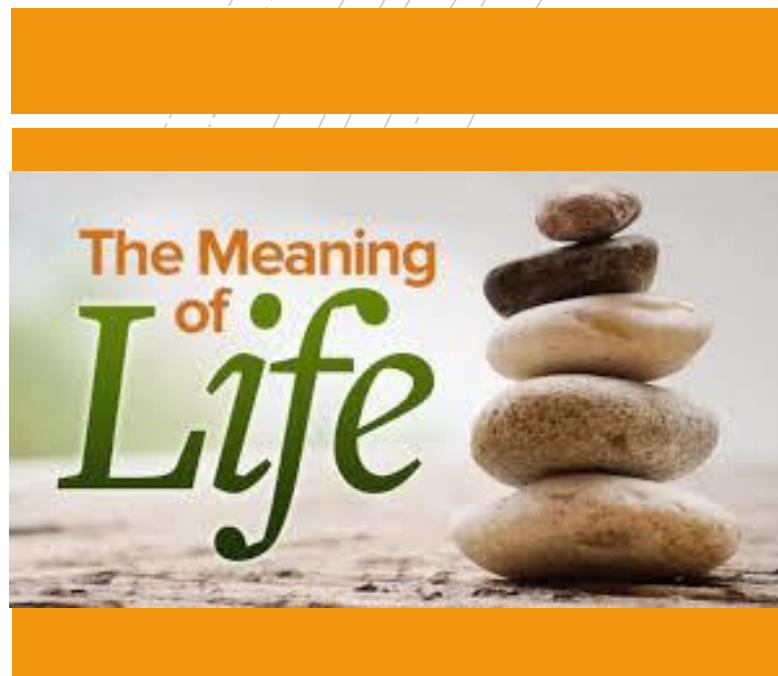
4. **آزادی یافتن معنا**

5. **معنای لحظه**

6. **افراد، منحصر به فرد هستند.**



روش‌های یافتن معنا کدام‌اند؟



1. با خلق یک اثر یا انجام یک عمل.
2. با تجربه‌های زندگی (در دنیای درون و بیرون)
3. با نگرشی که ما نسبت به رنج غیر قابل اجتنابمان داریم.

تجسم موقعیتی خاص

با ارزش ترین داشته هایتان را یادداشت کنید! (غیر از عزیزان شما)

حال فرض کنید ناگهان آنها را از دست داده اید. (چند لحظه تامل)

حال معنایی برای این مشکل خود بیابید!

از دیگران هم می توانید کمک بگیرید



معنای زندگی از نظر مارتین سلیگمن

• زندگی حقیرانه، زندگی است که به چیزی بالاتر از خودش وصل نباشد.

• معنای زندگی از خود شخص و و زندگی بالاتر است.

سه معنای مهم زندگی از دیدگاه سلیگمن:

خدا

وطن

خانواده

معنای زندگی از نظر مارتین سلیگمن

▶ از دیدگاه سلیگمن برای **رسیدن به شادی** می‌توان از یکی از این سه مسیر عبور کرد:



1. **به واسطه احساسات**

2. **به واسطه پیدا کردن ارتباط میان فعالیت‌های درونی و بیرونی**

3. **به واسطه معنا کردن زندگی از دیدگاه شخصی**

▶ سلیگمن معتقد است با پیمودن هر یک از مسیرهای فوق فرد می‌تواند یکی از این انواع زندگی را تجربه کند؛

معنای زندگی از نظر سلیگمن

▶ زندگی مطلوب و خوشایند:

به لحظه‌هایی از زندگی‌تان فکر کنید که احساساتی مثبت و لذت‌بخش را تجربه کرده‌اید.

▶ زندگی متعهدانه:

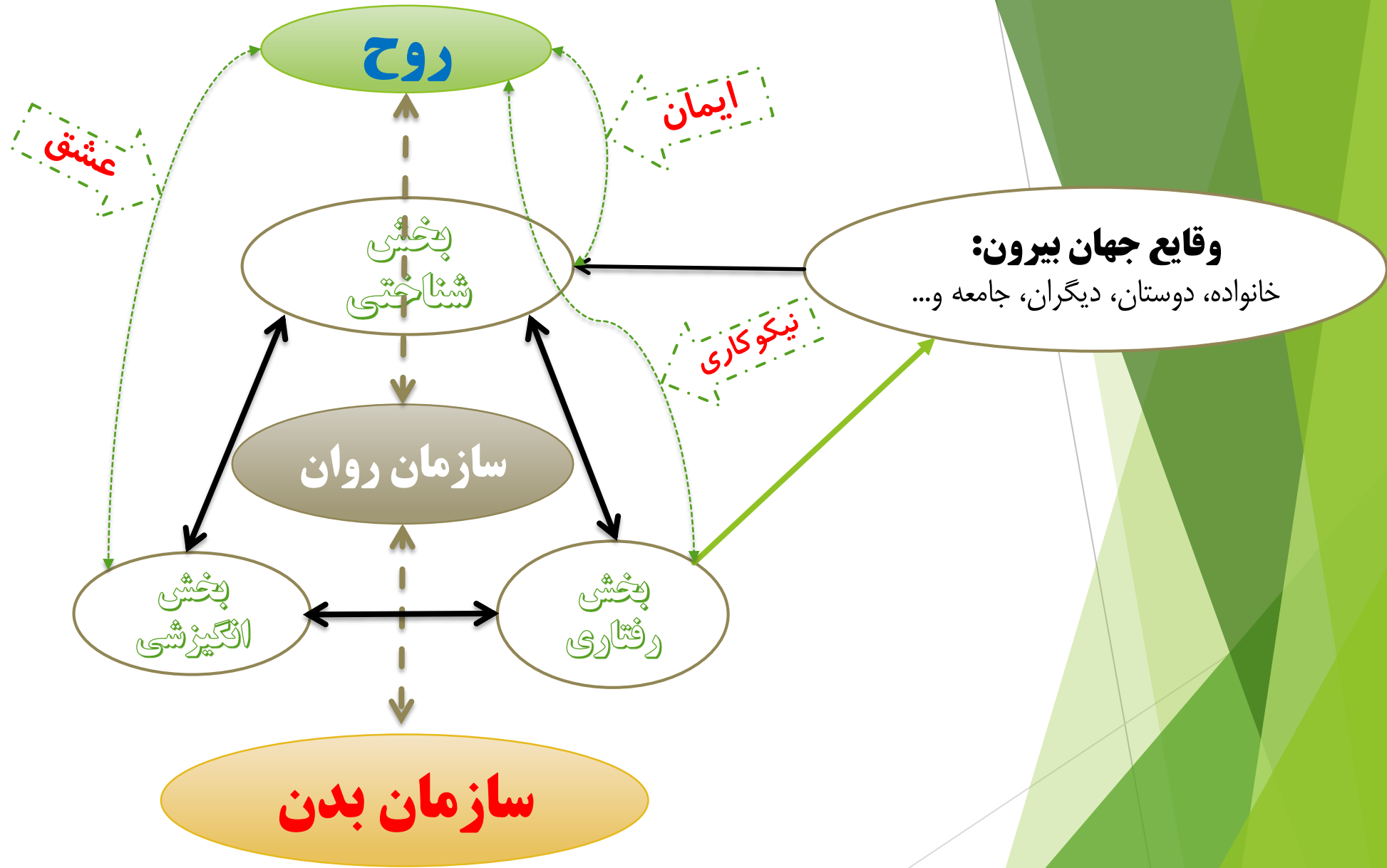
در این نوع زندگی فرد کاملاً به فعالیت‌های زندگی، کاری، روابط و جنبه‌های سرگرم‌کننده زندگی تعهد دارد.

▶ زندگی سرشار از معنا و مفهوم:

این مسیر به توانایی تجربه کردن شادی خارج از دایره وجودی فرد اشاره دارد، به عنوان مثال مراقبت کردن از دیگران یا کمک کردن به سازمان‌ها و مؤسسات خیریه.

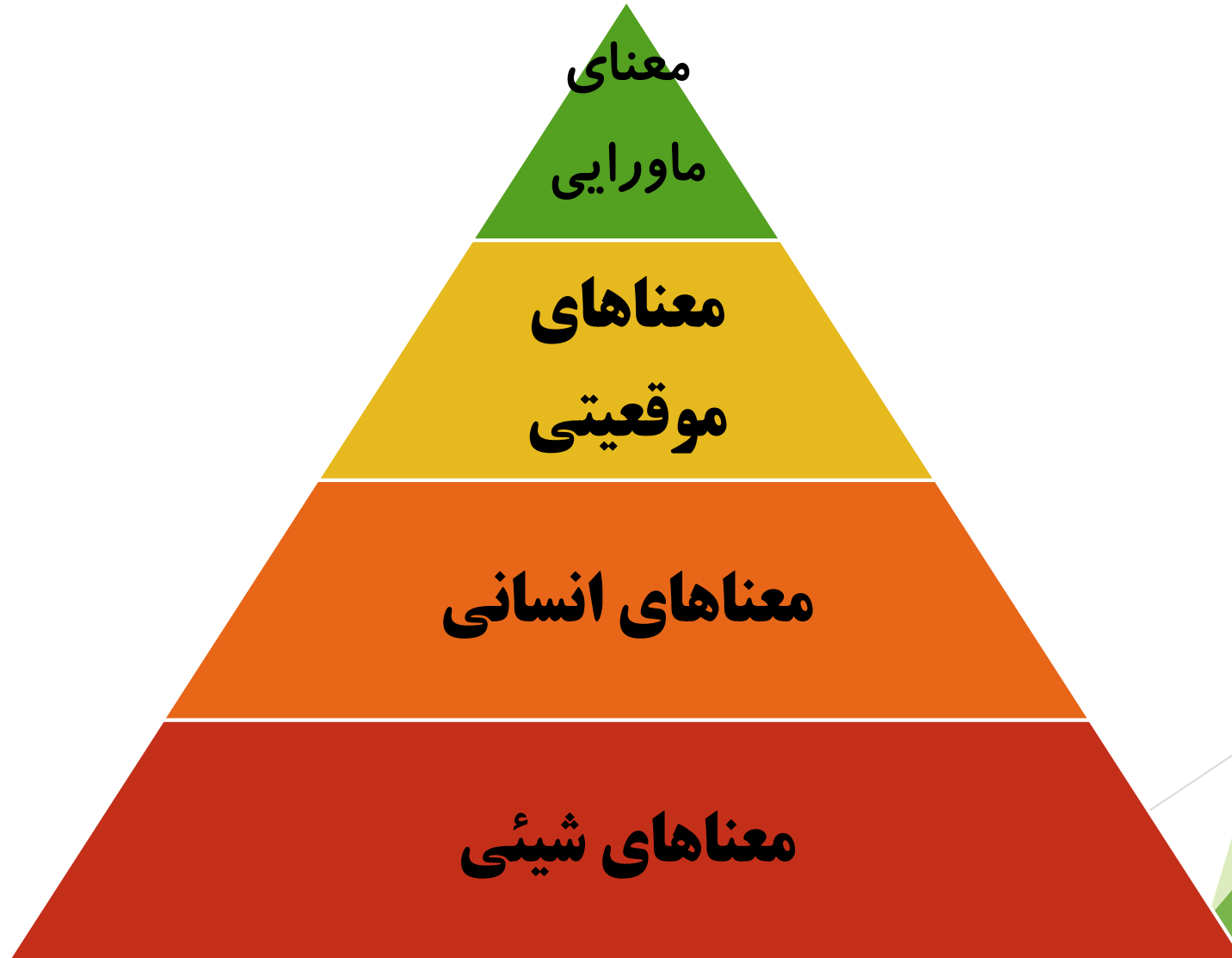
بزرگترین دغدغه شما در زندگی چیست؟



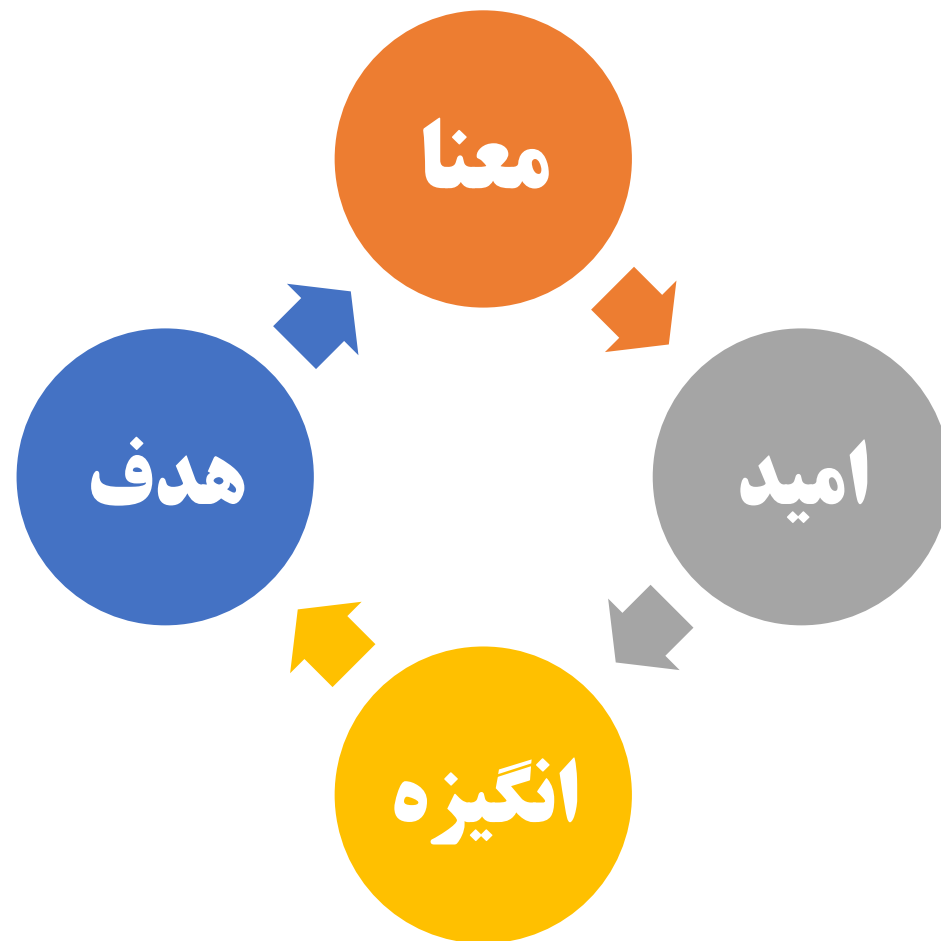


سازمان وجودی انسان

انواع معنا



چرخه معنا و هدف



راه های پیشنهادی برای رسیدن به معنا

- شناخت مفهوم معنا
- اندیشیدن به نقش و تاثیر معناداری زندگی
- معاشرت و مشورت با انسانهای دارای معنا در زندگی
- انتخاب نکردن معنا در حالات هیجانی شدید (خوشایند و ناخوشایند)
- انتخاب نکردن معنا به صورت تقلیدی یا تحت تاثیر القای دیگران
- از چند معنایی آشفته و نگران نشوید.
- در سلسله مراتب معنایی برای رسیدن به معناهای بالاتر تلاش کنید.
- آماده پرداختن هزینه رسیدن به معناهای بالاتر باشید.
- برای معناهای خود، خرد و وجدان انسانی را زیر پا نگذارید.

راه های پیشنهادی برای رسیدن به معنا

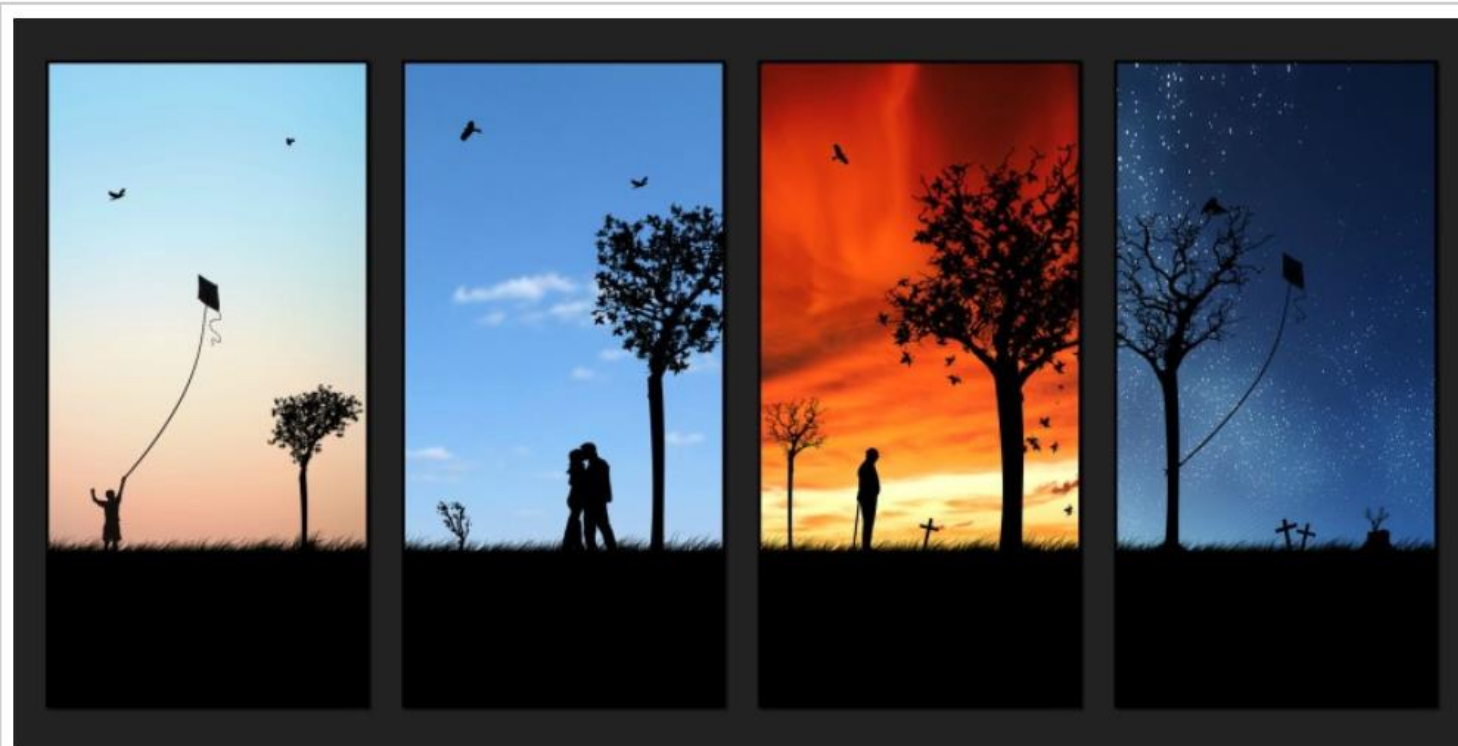
- ▶ خلق چیزی (مانند یک اثر هنری) به شما حس هدف‌دار بودن می‌دهد و می‌تواند به زندگی شما معنا ببخشد.
- ▶ روابطتان را توسعه دهید. ماهیت حمایتی صرف زمان با دیگران به شما در رشد بیشتر حس معناداری در زندگیتان کمک خواهد کرد.
- ▶ هدفی را در درد و رنجتان پیدا کنید. اگر اتفاق بدی را تجربه می‌کنید تلاش کنید هدفی را در آن پیدا کنید. **حتی اگر این کار کمی فریب ذهنی باشد** به شما کمک خواهد کرد. برای مثال، اگر یکی از اعضای خانواده‌تان برای بیماریش اقدام به معالجه‌ی پزشکی می‌کند، هدفتان را بر این بگذارید که برای حمایت از او در کنارش خواهید بود.

راه های پیشنهادی برای رسیدن به معنا

- درک کنید که زندگی منصفانه نیست. هیچ کس به شما امتیاز نمی‌دهد و شما لزوماً با یک دسته ورق منصفانه بازی نمی‌کنید. با این حال، زندگی همیشه حتی در بدترین شرایط هم می‌تواند معنایی داشته باشد.
- آزادی برای یافتن معنا. به یاد داشته باشید که همیشه آزاد هستید تا برای وضعیت فعلی زندگیتان معنایی را در نظر بگیرید. هیچ کس نمی‌تواند این آزادی را از شما بگیرد.
- بر روی دیگران متمرکز شوید. سعی کنید خارج از وجود خودتان متمرکز شوید تا در مورد یک وضعیت خاص با آنها احساس نزدیکی کنید.
- بدترین شرایط را بپذیرید. هنگامی که به دنبال بدتر شدن می‌روید، قدرتی که برای غلبه بر شما دارد کاهش می‌یابد.

جمعندی

...



پژوهش‌ها

- به طور کلی، از بررسی ۲۷ مقاله مشخص شد با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته در حیطه‌ی معنای زندگی، این پژوهش‌ها را می‌توان در دو دسته‌ی اثربخشی و روش درمانی و پیامد معنای زندگی دسته‌بندی کرد. در بخش اثربخشی و روش درمانی، یا به اصطلاح دقیق‌تر معنا درمانی، اکثر پژوهش‌های بررسی شده، **تأثیر مثبت این روش درمانی، بر مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی** در نمونه‌های مختلف اعم از بیماران، سالمندان، نوجوانان، افراد بی سرپرست و ... تأکید داشتند. و همچنین در بخش پیامدهای معنای زندگی، مقایسه‌های صورت گرفته با متغیرهای مختلف، نشان دهنده‌ی **همسانی شرایط مثبت با معنای زندگی مثبت و همسانی شرایط منفی با معنای زندگی منفی** بودند.
- داشتن معنا در زندگی مهارت مقابله‌ای مفیدی است که سبب می‌شود انسان بتواند از اوقات خوب خویش لذت برده و اوقات بد را تحمل کند (دهداری و همکاران، ۱۳۹۲).
- با افزایش معناداری شاهد افزایش سلامت روانی و امید و کاهش نشانه‌های مرضی و اختلال‌های روانی هستیم (ماسکار و روزن، ۲۰۰۵).

یافته های پژوهشی

بررسی سیستماتیک شواهد تحقیقاتی مربوط به معنادرمانی که در سال ۲۰۱۶ انجام شد ارتباطات و تاثیرات مربوط به معنادرمانی در حوزه های زیر یا برای شرایط زیر را نشان داد:

- ارتباط بین وجود معنا در زندگی، جستجوی معنا در زندگی، رضایت از زندگی و خوشبختی
- معنای کمتر زندگی در میان بیماران مبتلا به اختلالات روانی
- جستجوی معنا و وجود معنا به عنوان عامل تحمل مشکلات
- ارتباط معکوس بین معنا در زندگی و فکر خودکشی در بیماران سرطانی
- اثربخشی برنامه ی معنادرمانی برای نوجوانان مبتلا به سرطان
- اثربخشی معنادرمانی بر افسردگی در کودکان
- اثربخشی معنادرمانی در کاهش فرسودگی شغلی و سندروم آشپانه خالی
- ارتباط با رضایت در زندگی زناشویی

مهرداد دشتی

روانشناس و مدرس کشوری سلامت روان
دارای پروانه فعالیت تخصصی از سازمان نظام روان شناسی

www.iranasena.com

*۶۶۵۵*۲۰۹۹۹#

۰۳۱۳۶۶۰۵۱۲۷ / ۰۹۱۳۱۸۶۰۱۴۰

تلگرام @mehrdaddashti

اینستاگرام: @dr.mehrdaddashti

در پناه حضرت حق باشید

